

Die sanfte Gymnastik erfreut sich großer Beliebtheit:

»Schmerzferien« dank Yoga

Für viele ist Yoga die neue Trendsportart: Egal, ob zur Gesundheitsprävention, zur Schmerzreduktion oder einfach, um einen Ausgleich im Alltag zu schaffen – Yoga ist das neue Heilmittel. Doch was genau ist eigentlich Yoga? Ein Besuch im Yogakurs von Susann Rittner bringt Licht ins Dunkel. Rittner ist die Geschäftsleiterin des »Sportzentrum Nürnberg« und bietet seit August 2009 Hatha-Yoga auf Basis der ayurvedischen Marmalehre an. Sie selbst hat vor sechs Jahren eine dreijährige Ausbildung zur Lehrerin im Yogaforum München absolviert. Auch in Zukunft wird sie an Fortbildungen teilnehmen.

Es gibt viele verschiedene Arten und Formen der 3000 Jahre alten indischen Lehre. Sie unterscheiden sich in ihrer Philosophie und Praxis. Die Marmalehre grenzt sich von dem Wellness- und Esoterikgedanken ab. Das Yoga zielt auf 107 Marmapunkte im Körper: Diese Punkte sind besonders vitale Stellen im Körper, deren Verletzung zum Ausfall lebenswichtiger Funktionen führen kann. Bei Stress oder falschen Bewegungsmustern verkrampfen die Marmapunkte im Muskelsystem. Dies kann zu Beschwerden wie Rücken-, Kopf-, Gliederschmerzen oder Ähnlichem führen.

Wer also glaubt, Yoga sei nur etwas für »Birkenstockträger« oder »Müslieser«, der hat sich getäuscht. Yoga zielt auf einzelne Muskeln oder zusammenhängende Muskelsysteme und wirkt sich über diese auf das Nervensystem aus. Durch regelmäßiges Üben werden Körperregionen, die zu passiv sind, aktiviert und gestärkt. Regionen, die zu aktiv sind, werden gedehnt und beruhigt. Die einzelnen Marmapunkte werden durch verschiedene Yogaübungen so beansprucht, dass der Körper lernt, bei anstrengenden Übungen nicht zu verkrampfen, sondern jeden Punkt des Muskelsystems richtig einzusetzen. Weil jeder andere Tätigkeiten im Alltag ausübt, unterscheiden sich die Körperregionen, die zu wenig oder zu viel beansprucht werden, von Mensch zu Mensch. Ob man in seinem Beruf viel sitzt, steht oder läuft ist dabei von großer Bedeutung, und wirkt sich auf den Körper unterschiedlich aus.



YOGA FORUM
SPORT CENTRUM NÜRNBERG

Die neuen YOGA Räumlichkeiten im Sport Centrum Nürnberg
SCHÜBLERSTRASSE 15, 90482 NÜRNBERG-MÖGELDORF
TELEFON: 0173 99 70 807, YOGAFORUM.SPORTCENTRUM-NBG.DE



Yoga bedeutet den Erwerb neuen Wissens.
Yoga bedeutet das Herbeiführen von Veränderungen.
Yoga bedeutet die Verbindung des Inneren mit dem Äußeren, der Wahrnehmung mit dem Handeln, der Vergangenheit mit der Gegenwart.
Yoga bedeutet das rückgängig machen von Störungen in Prozessen, um nützliche Prozesse wieder in Gang zu setzen, zu fördern und weiterzuentwickeln.

Ich unterrichte Hatha-Yoga auf Basis der ayurvedischen Marmalehre.
Yoga zielt auf einzelne Muskeln und zusammenhängende Muskelsysteme, wirkt über die Muskeln hinein in das Nervensystem. Durch regelmäßiges Üben über einen längeren Zeitraum wird der Körper aktiviert, wo er zu passiv war, gestärkt, wo er zu schwach war, gedehnt wo er verkürzt war und beruhigt, wo er zu aktiv war.
Die Vergrößerung der körpernahen Wahrnehmung, die freie Atmung und die entspanntere Konzentration ermöglichen es, das Nervensystem zu beruhigen, die Zirkulation zu verbessern und mehr psychosomatisches Wohlbefinden zu erreichen.

Im Rahmen der Einführungskurse lernen Sie einige Grundübungen des Yoga kennen und anwenden, die Sie dann eigenständig üben oder in weiteren Kursen vertiefen können.



Ich freue mich auf Ihr Kommen!

Susann Rittner
Kursleiterin & Yoga-Lehrerin
Dreijährige Ausbildung durch das Yogaforum München, unter der Leitung von Reinhard Bögle mit laufenden Weiterbildungen.



MONTAG

19:00 bis 20:30 Uhr (Mittelstufe)

MITTWOCH

18:00 bis 19:30 Uhr & 19:45 bis 21:15 Uhr (Einsteiger)

DONNERSTAG

19:00 bis 20:30 Uhr (Einsteiger)

FREITAG

10:30 bis 12:00 Uhr (Einsteiger) & 19:00 bis 20:30 Uhr (Mittelstufe)

GUTEN-MORGEN-YOGA

3 Stunden Sonntags-Yoga (Einsteiger & Mittelstufe)

Termine auf Anfrage

EINZELSTUNDE

Nach Terminvereinbarung möglich

KURSGRÖSSE

Alle Kurse sind auf 10 Teilnehmer begrenzt

KURSDAUER

15 Einheiten à 90 Minuten – 1x wöchentlich à €15,-

ZUZAHLUNG / KRANKENKASSEN

Die Kurse sind von allen gesetzlichen und betrieblichen Krankenkassen anerkannt und werden bezuschusst.

ZUSATZANGEBOT

Sauna- und Dampfbad, Parkplatz, Tiefgarage und Kinderbetreuung (Freitag Vormittag) im Preis enthalten.



SCHÜBLERSTRASSE 15, 90482 NÜRNBERG-MÖGELDORF
TELEFON: 0173 99 70 807, YOGAFORUM.SPORTCENTRUM-NBG.DE